

Falkenhofschulung 2 am 12. November 2022 in Zwingenberg: „Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht“

Das lange Gesicht war es, das 18 Weggefährten und Weggefährtinnen nicht mehr wollten und dazu bewegte nach Zwingenberg zu kommen. Vieles gab es bei diesem Seminar zum ersten Mal, so z.B. den freundlichen Seminarraum in der katholischen Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt, den uns unser geistlicher Beirat Martin Huber zur Verfügung gestellt hatte. Er widmete uns auch den Impuls zum Tag, in dem er uns um Wertschätzung und Achtung für unsere Mitmenschen (den Menschen ein Gesicht geben) bat.



Wolfgang Böhringer, der schon lange als Sporttherapeut in der stationären Suchthilfe tätig ist und erstmalig im Männerseminar agierte, war zu unser aller Freude nur 2 Wochen vor dem Seminar für 2 erkrankte Kolleginnen eingesprungen.



Das Leben ist nicht nur zu kurz sondern auch zu wertvoll für ein langes Gesicht, ein Thema, bei dem es auch um Glücksforschung geht! Was ist überhaupt Glück? Glück kann ich nicht zwingen und beeinflussen, aber an Zufriedenheit kann ich aktiv arbeiten. Eine erste Vorstellungsrunde ergab, dass Abstinenz uns den Weg zur Zufriedenheit bereitet hat und der Kreuzbund für uns ein Glück war und ist. Durch die Trockenheit haben wir wieder unsere Fähigkeiten entdeckt und Glücksmomente erfahren.

Impulssätze Glück wie „Wer oder was macht mich glücklich?“, „Glück bedeutet für mich...“, „Mein glücklichster Moment.“ etc. ..führten in Gruppenarbeit zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema „Glück“. Wir können die Intensität und die Dauer von Glücksmomenten durch eine veränderte innere Bewertung erhöhen und dadurch zu anderen Strukturen und Entwicklungen in unserem Leben kommen. Das Glück ist vielschichtig und wird auch unterschiedlich erlebt. Eine ganz wichtige Basis für unser Glück ist die Zufriedenheit mit uns selbst.

Unser Leben findet im Hier und Jetzt statt, Glück erleben wir auch nur in der Gegenwart. Die Beschäftigung mit der Vergangenheit ist oft negativ besetzt. Zu viel Hoffnung in die Zukunft verschleiert den Blick für das aktive Gestalten des Hier und Jetzt. Besser ist die Frage, was will ich jetzt noch in meinem Leben machen und aktiv umsetzen. Dabei können uns

Achtsamkeitsübungen helfen, um alles Störende auszublenden. Der achtsame Umgang mit seinen Stärken und Schwächen führt zu mehr Selbstakzeptanz und zu einer besseren Beziehung zu sich Selbst und Anderen. Selbstakzeptanz führt zu Zufriedenheit und letztendlich zu mehr „sozialem Glück“.



In einer abschließenden Gruppenarbeit besannen wir uns auf unsere Ressourcen und Kraftquellen. Ressourcen können sozial, materiell, beruflich oder familiär sein, aber auch Erfahrungen, Erinnerungen, Hoffnungen oder Fähigkeiten beinhalten. Die Kraftquellen sind bei vielen Weggefährten der Kreuzbund, die Gemeinschaft, verschiedene Hobbys, der Glaube und vieles mehr.



Wir haben ein intensives und emotionales Seminar erlebt, das von Wolfgang Böhlinger einfühlsam und kompetent geleitet wurde. Eine „Küchenfee“ aus der Kirchengemeinde sorgte ganz toll für unser leibliches Wohl, und Sarah Rogge kümmerte sich um die nicht ganz einfache Organisation des Seminars. Allen Beteiligten ein ganz herzliches Dankeschön und Dank auch an den Vorstand des DV Mainz, der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Text: Ursel Lux
Fotos: Roland Libert